


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "ГОРОД МАЙКОП"
МБОУ "СШ № 28"**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «28» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР

Генчева Л.Н.
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"СШ № 28"

Долова И. М. Приказ №290
от «30» августа 2023 г.г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МОИ СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ»**

для обучающихся 6 классов

Город Майкоп
2023 год

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «СШ №28» утвержденной приказом от 08.07.2022г. №208

Цель и задачи программы

Целью курса является содействие укреплению здоровья, приобщению детей и педагогов к спорту, формирование потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами достижения поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности с учётом индивидуальных спортивных способностей;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся и педагогов в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, создающей условия для успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Содержательный раздел

Общее количество часов 34 (1 час в неделю). Осуществляется по 1 часу в

неделю за счёт часов внеурочной деятельности.

Срок реализации программы – 1 год.

Модули программы и их содержание

№ модуля	Название модуля	Количество часов	Содержание
Модуль №1	Быстрее, выше, сильнее.	16	Развитие спортивных способностей у обучающихся на основе спортивных, народных игр. Подготовка учащихся к ГТО. Соревнования веселые старты, эстафеты, президентские игры и президентские состязания. Развитие и достижение спорта в РФ и РА, личные достижения.
Модуль №2	Если хочешь быть здоров!	8	Проведение спортивных праздников, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.
Модуль №3	В здоровом теле здоровый дух	10	Общая спортивная подготовка. Организация занятий с педагогами школы и родителями учащихся. Подготовка к педагогической спартакиаде. Общее оздоровление (физ.минутки, подвижные перемены).

Модуль 1 «Быстрее, выше, сильнее» (16 часов)

Успех в твоих руках (2 часа)

Резервы человеческого организма. Способы активизации скрытых резервов организма. Можно ли быть здоровым?

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (12 часов)

Спортивные игры (пионербол, волейбол, эстафеты с предметами и без, веселые старты, народные игры). Комплекс упражнений ГТО. Правила успешного бега. Прыжки. Полтягиваемся правильно. Отжимание. Стрельба из пневматической винтовки. Метание. Наклоны вперед: полтягивание на турнике: сгибание туловища в упоре лежа: метание спортивного снаряда: бег на короткие дистанции: бег на средние и длинные дистанции: бег на лыжах: плавание: прыжки в длину с места: прыжки в длину с разбега: стрельба из пневматической винтовки: прыжок гири; самозащита без оружия.

Спортивные достижения (2 часа)

Защита проекта по личным достижениям и физической подготовки.

Модуль 2 «Если хочешь быть здоров!» (8 часов)

Что значит быть здоровым. Правила здорового образа жизни. Как организовать активный отдых. Правила спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение и злоупотребление алкоголем; неправильное питание; наркотики; частое употребление лекарств; условия труда, вредные для здоровья; стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье); неблагоприятные материально-бытовые условия. Как сохранить своё здоровье. Комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышение уровня мелочных знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с естественными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое.

Модуль 3 «В здоровом теле здоровый дух» (10 часов)

«На зарядку становись!» (комплексы утренней гимнастики). Гигиенические пропедевты. Самомассаж. Как снять напряжение после учёбы. Коррекция осанки и телосложения. Упражнения на развитие системы дыхания

Спортивный праздник «День здоровья и спорта». Конкурс плакатов «Молодёжь выбирает жизнь!». Социальная акция «Полвижные перемены». Социальная акция «Здоровое поколение - здоровая Россия!».

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области

деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением

самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Дата
	<i>Модуль I «Быстрее, выше, сильнее»</i>	<i>16 часов</i>	
1	Техника бега на 30 метров	1	
2	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	
3	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	
4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	
5	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1	
6	Техника бега на длинны дистанции	1	
7	Бег на 30 метров	1	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
12	Метание мяча на дальность.	1	

13	Проект «Физические качества»	1	
14	Проект «Физические качества»	1	
15	Рецепт здоровья	1	
16	Почему надо следить обязательно следить за своей осанкой	1	
	<i>Модуль 2 «Если хочешь быть здоров!»</i>	<i>8 часов</i>	
17	Проверка туристических навыков	1	
18	Туристические навыки	1	
19	Береги свои легкие	1	
20	Режим дня	1	
21	Режим дня	1	
22	Моя двигательная активность	1	
23	Моя двигательная активность	1	
24	Моя двигательная активность	1	
	<i>Модуль 3 «В здоровом теле здоровый дух»</i>	<i>10 часов</i>	
25	Комплекс утренней гимнастики «На зарядку становись»	1	
26	Утренняя зарядка и водные процедуры	1	
27	Дыхательная гимнастика	1	
28	Спортивное мероприятие «День здоровья и спорта»	1	
29	Спортивное мероприятие «День здоровья и спорта»	1	
30	Дневник здоровья	1	
31	Самомассаж	1	
32	Конкурс плакатов «Молодежь выбирает жизнь»	1	
33	Акция «Подвижные перемены»	1	
34	Акция «Здоровое поколение- здоровая Россия»	1	